

**PENGEMBANGANN MODEL BERMAIN SIRKUIT *TRAINING*
UNTUK MELATIH GERAK DASAR PESERTA DIDIK KELAS 1
SEKOLAH DASAR DALAM MATA PELAJARAN PJOK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tuga dan Memenuhi Syarat Guna Mendapatkan
Gelar Strata 1 (S1) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

RIZQII OKTALIANA

NPM : 1711100134

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1442 H/2021 M**

**PENGEMBANGAN MODEL BERMAIN SIRKUIT *TRAINING*
UNTUK MELATIH GERAK DASAR PESERTA DIDIK KELAS 1
SEKOLAH DASAR DALAM MATA PELAJARAN PJOK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tuga dan Memenuhi Syarat Guna Mendapatkan
Gelara Strata 1 (S1) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

RIZQII OKTALIANA

NPM : 1711100134

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Pembimbing I : Dra. Nurhasanah Leni, M.Hum

Pembimbing II : Yudesta Erfaylliana, M.Pd



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1442 H/2021 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menghasilkan model bermain sirkuit *training* pada mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) untuk melatih gerak dasar peserta didik yang dikemas pada buku panduan untuk guru dan video model bermain sirkuit *training*. Penelitian ini bertujuan untuk : (1) mengetahui kelayakan produk yang sudah dihasilkan, (2) mengetahui respon peserta didik dan pendidik, (3) mengetahui uji coba permainan yang dikembangkan. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang menyesuaikan melalui Robert Maribe Branch. Kegiatan yang dilakukan pada tahap penelitian meliputi prapenelitian, studi hasil penelitian, analisis masalah dan penyusunan prototye model. Kegiatan tahapan pengembangan yaitu: 1) Analisis, 2) Desain Produk, 3) pengembangan, 4) Pelaksanaan, 5)Evaluasi, validasi dilakukan oleh 4 orang ahli, subjek uji coba adalah peserta didik kelas 1 Sekolah Dasar Al-Azhar 1 Bandar Lampung dengan angket uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Pengumpulan data dilakukan dengan angket kelayakan dan angket uji coba. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitaitaf dipakai untuk menganalisis dan hasil dari validasi para ahli dan pada respon peserta didik. Analisis kuantitatif dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan pada produk yang dihasilkan dan hasil uji coba model bermain sirkuit *training*. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan adalah: 1) Hasil penelitian dari ahli materi dengan rata-rata 4,7, ahli media mendapatkan hasil rata-rata 4,4, 2) hasil respon peserta didik dan guru baik, 3) hasil uji coba pada skala kecil dan skala besar pada bermain sirkuit *training*. Dengan demikian pada bermain sirkuit *training* untuk melatih gerak dasar pada mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi gerak dasar tema 7 benda, hewan dan tanaman di sekitarku sangat layak digunakan.

Kata Kunci: Bermain Sirkuit *Training*, Gerak Dasar, Kelas 1 SD.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MODEL BERMAIN SIKRUIT
TRAINING UNTUK MELATIH GERAK DASAR PESERTA
DIDIK KELAS 1 SEKOLAH DASAR DALAM MATA
PELAJARAN PJOK
Nama : Rizqii Oktaliana
NPM : 1711100134
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENSETUJUI

Untuk Dimunaqosahkan dan Dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Nurhasanah Leni, Hum

NIP.196109201989032002

Yudesta Erfayliana, M.Pd

NIP.

Mengetahui
Ketua Jurusan PGMI

Syornidah Ifrianti, M.Pd

NIP.196910031997022002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGEMBANGAN MODEL BERMAIN SIRKUIT TRAINING UNTUK MELATIH GERAK DASAR PESERTA DIDIK KELAS 1 SEKOLAH DASAR DALAM MATA PELAJARAN PJOK** yang disusun oleh: **RIZQII OKTALIANA, NPM. 1711100134**, Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari rabu, Tanggal 29 September 2021 pukul 15.00-17.00 WIB, Tempat: Ruang Sidang Aplikasi Google Meet.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang : Syofnidah Ifrianti, M.Pd

Sekretaris : Suhardiansyah, M.Pd

Penguji Utama : Nurul Hidayah, M.Pd

Penguji Pendamping I : Dra. Nurhasanah Leni, M.Hum

Penguji Pendamping II: Yudesta Erfayliana, M.Pd


.....

.....

.....

.....

.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Mirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يُعَيِّرَ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴿١١﴾

“....Sesungguhnya ALLAH tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri...”

(Q.S. Ar. Ra'd [13] : 11)¹



¹Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya* (Jakarta: AlFatih, 2017).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, paa akhirnya tugas akhir (Skripsi) ini mampu diselesaikan dengan baik, teriring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku Ayah Agusmad dan Ibu Tumirah yang kusayangi dan telah mendidiku dengan penuh kasih sayang, dan selalu mendukung setiap langkahku, selalu mendampingi dan membimbingku.
2. Kakakku Habiib Adytama dan adikku Arsyla Rachmadina serta keluarga tercintaku yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepadaku.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, dimana penulis menuntun ilmu, wawasan, serta pengalaman terbaik dalam hidup.



RIWAYAT HIDUP

Rizqii Oktaliana, dilahirkan di Branti Raya Natar Lampung Selatan, pada tanggal 17 Oktober 1999, anak kedua dari pasangan Agusmad dan Tumirah.

Pendidikan penulis dimulai dari Sekolah Dasar Negeri 2 Branti Raya, dan selesai pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama YBL Natar Lampung Selatan selesai tahun 2013, Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Natar Lampung Selatan selesai pada tahun 2016, dan melanjutkan di pendidikan tingkat perguruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 Tahun Akademik 2017/2018. Pada Tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata- Dari Rumah (KKN-DR) di Desa Sidodadi Branti Raya Natar Kab. Lampung Selatan, dan melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Al-Jauharotun Naqiyah Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, serta Shalawat dan salam senantiasa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengembangan Model Permainan Sirkuit *Training* untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 Dalam Mata Pelajaran PJOK” sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu syofnidah Ifrianti, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) dan ibu Nurul Hidayah, M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Dra. Nurhasanah Leni, M.Hum., selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Yudesta Erfayliana, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah banyak memebrikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
5. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyaj membantu dan memebrikan ilmunya kepada penulis selama menjalankan perkuliahan sampai selesai.
6. Bapak Achmad Zailani, S.Kom., S.Pd, selaku kepala SD Al-Azhar 1 Bandar Lampung, dan Bapak Yandri Navli, S.Pd, selaku Penjas SD Al-Azhar 1 Bandar Lampung yang telah memba 1 memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan.
7. Bapak Dr. H. Achmad Sarbanun, M.Pd.I, selaku Kepala SD Negeri 2 Branti Raya Lampung Selatan, dan Ibu Ayoe Lisutha, S.Pd,

selaku wali kelas SD Negeri 2 Branti Raya Lampung Selatan, yang telah membantu dan memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan.

8. Teman-teman angkatan 2017 Khusus Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) kelas A yang telah memberikan motivasi serta kenangan indah selama menempuh pendidikan penulis di UIN Raden Intan Lampung.
9. Sahabatku Muhammad Daniel, serta sahabatku Carlina Aryanti, Hafsari Indah, Bunga Sevita, Siti Alawiyah, Siti Afi dan Farrah Jihan yang selalu mendukung dan memberikan semangat, Doa serta dukungan dan pembuatan skripsi dari awal hingga akhir.
10. Dan tak lupa almamater kebangganku UIN Raden Intan Lampung. Semoga segala pengalaman dan kebaikan yang diberikan semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT. Harapan penulis apa yang terkandung dalam penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.



Rizqii Oktaliana
NPM.1711100134

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Pengembangan Model	7
B. Acuan Teoritik.....	8
1. Pengertian Bermain.....	9
2. Sirkuit <i>Training</i>	10
3. Gerak Dasar	12
C. Pengertian PJOK.....	16
D. Penelitian yang Releven.....	18
E. Kerangka Berfikir	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Karakteristik Sasaran Penelitian	21
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	22
D. Langkah-langkah Pengembangan Model	
1. Implementasi Pengembangan Model	23
2. Subyek Penelitian dan Pengembangan.....	24
E. Pengumpulan Data dan Analisis Data	
1. Pengumpulan Data	24
2. Teknik Pengumpulan Data	24
3. Instrumen Penilaian.....	27

4. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian dan Pengembangan	29
1. Analyze (analisis).....	30
2. Design (perancangan)	33
3. Development (pengembangan)	48
4. Implementation (penerapan)	50
5. Evaluation (evaluasi)	51
B. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Permasalahan Bermain Sirkuit <i>training</i>	4
Tabel 3.1 Kisi-kisi Angket Ahli Materi.....	26
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Ahli Media	26
Tabel 3.3 Instrumen Penilaian.....	27
Tabel 3.4 Skala Penilaian Pernyataan Positif dan Negatif	28
Tabel 3.5 Kriteria Kualitas Produk.....	28
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi I Tahap Awal.....	33
Tabel 4.2 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi II Tahap Awal.....	34
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi I dan II Tahap Awal.....	35
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi I Tahap Revisi	37
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi II Tahap Revisi	38
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Materi I dan II Tahap Revisi	39
Tabel 4.7 Saran Perbaikan Oleh Ahli Materi	40
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Media I Tahap Awal	41
Tabel 4.9 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Media 2 Tahap Awal.....	42
Tabel 4.10 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Media Tahap Awal rancangan Produk.....	43
Tabel 4.11 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Media I Tahap Revisi.....	44
Tabel 4.12 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Media 2 Tahap Revisi.....	45
Tabel 4.13 Rekapitulasi Hasil Penilaian Ahli Media Tahap Rancangan Produk.....	46
Tabel 4.14 Saran Perbaikan Oleh Ahli Media.....	47
Tabel 4.15 Respon Guru I dan Guru II.....	49
Tabel 4.16 Hasil Respon Peserta Didik Skala Kecil	50
Tabel 4.17 Hasil Respon Peserta Didik Skala Kecil	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengembangan ADDIE	7
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	20
Gambar 3.1 Model Pengembangan ADDIE	22
Gambar 3.2 Prosedur Pengembangan Model Bermain	23
Gambar 4.1 Kumpulan Gambar Animasi	29
Gambar 4.2 Konsep Bermain lari Estafet.....	30
Gambar 4.3 Konsep Bermain Lari Lompat Berekor	30
Gambar 4.4 Konsep Bermain LoLaJa	31
Gambar 4.5 Konsep Bermain Lari Topi Kerucut	31
Gambar 4.6 Insert Gambar Animasi.....	32
Gambar 4.7 Pengaturan Durasi Waktu	32
Gambar 4.8 Create Video.....	32
Gambar 4.9 Diagram Batang Tahap Awal Ahli Materi I	34
Gambar 4.10 Diagram Batang Tahap Awal Ahli Materi II	35
Gambar 4.11 Diagram Batang Hasil Rekapitulasi Ahli Materi I dan 2	36
Gambar 4.12 Diagram Batang Hasil Penilaian Tahap Revisi	37
Gambar 4.13 Diagram Batang Hasil Penilaian Tahap Revisi	38
Gambar 4.14 Diagram Batang Hasil Rekapitulasi Ahli Materi I dan 2.....	39
Gambar 4.15 Perbaikan Ahli Materi	40
Gambar 4.16 Perbaikan Ahli Materi	40
Gambar 4.17 Diagram Batang Penilaian Tahap Awal Ahli Media 1	42
Gambar 4.18 Diagram Batang Penilaian Tahap Awal Ahli Media 2	43
Gambar 4.19 Diagram Batang Penilaian Tahap Awal Ahli Media 1 dan 2	44
Gambar 4.20 Diagram Batang Hasil Penilaian Tahap Revisi Ahli Media 1	45
Gambar 4.21 Diagram Batang Hasil Penilaian Tahap Revisi Ahli Media 2	46
Gambar 4.22 Diagram Batang Hasil Penilaian Tahap Revisi Ahli Media 1 dan 2	47
Gambar 4.23 Perbaikan Pada Pembukaan Video	48
Gambar 4.24 Perbaikan Ahli Media.....	48
Gambar 4.25 Diagram Perbandingan Uji Skala Kecil dan Skala Besar.....	51

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas suatu bangsa dan negara dipengaruhi oleh pendidikan. Jika suatu kegagalan pendidikan sangat mempunyai dampak yang sangat berpengaruh pada kegagalan bangsa sebaliknya kemajuan bangsa bisa tercipta apabila pendidikan nya berhasil. Pendidikan ialah suatu proses yang bisa membuat siswa beradaptasi dengan lingkungannya dengan sangat baik.²

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١١﴾

Artinya: *“Sesungguhnya ALLAH tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (Q.S. Ar. Ra’d [13] : 11)*

Surat Ar Rad ayat 11 ini menjelaskan bahwasanya allah tidak merubah keadaan seseorang, bangsa ataupun negara apabila seseorang tersebut tidak mengubah kedaannya sendiri. hal ini sama dengan kemajuan pendidikan. Apabila bangsa tersebut tidak berupaya membuat pendidikan maju maka pendidikan tersebut tidak akan mengalami perubahan apabila generasi akan datang tidak mengubah kedaannya sendiri menjadi generasi muda yang berguna bagi bangsa dan negara. Kurikulum 2004 menjelaskan bahwa pendidikan jasmani ialah bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang fokus pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan

²Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), h. 3.

tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang di desain sebagai mungkin secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.³

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih baik jika sudah ditanamkan sejak kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin mempunyai berbagai macam aktivitas, pada dasarnya harus diletakkan pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa lebih banyak hobi dari diri mereka yang berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak.⁴ Pada usia sekolah dasar ialah masa-masa yang mempunyai pengaruh penting pada pembentukan peserta didik yang berkualitas dikemudian hari yang bisa membuat individu mempunyai skills untuk dirinya. Keterampilan gerak dasar disekolah dasar mempunyai beberapa bagian yang dapat dibagi yakni, lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (manipulasi). Berdasarkan pendapat di atas maka, pendidikan jasmani sangatlah mempengaruhi bagi kesehatan manusia. Dalam islam pendidikan jasmani ataupun olahraga terkandung dalam beberapa surat maupun ayat yang menerangkan bahwa pendidikan jasmani pada kegiatan berolahraga akan menjadika peserta didik berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya serta meningkatkan keterampilan motorik peserta didik.⁵ Manusia ialah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT. yang dibekali akal dan potensi-potensi jasman

³Yulingga Nanda Hanief, Mr. Or, Drs. Sugito, M.Pd, “Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional”. *Jurnal Sportif*, Vol, 1 NO. 1, (November 2015), h. 2.

⁴Husdarta, *Manajemen Pendidikan Jasmani*, Edidi 3 (Bandung: Alfabet, 2017), h. 19.

⁵Zuhar Ricky, Erit Triana, “Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar dengan Modifikasi Permainan Kecil di Sekolah Dasar”. *jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, ISSN 2461-3961, Vol 5, Issue 2, DOI 10.35569/biotmatika. V5i02.516, (September 2019), h. 24.

yang banyak dan berbeda-beda Allah SWT. Q.S. An-Nahl ayat 78:

اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur.” (Q.S. An-Nahl: 78)

Ayat diatas menunjukan betapa pentingnya kesehatan harus bersyukur bahwa kesehatan sangatlah penting dan mahal. Kesehatan dengan berolahraga sangatlah penting untuk mempunyai tubuh yang sehat jasmani rohani. Sehingga mutu pendidikan tercapai maka setiap pelaku pendidikan bisa mempunyai pemahaman pada pendidikan tersebut. bermain gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif perkembangan teknologi yang meningkat saat ini berbeda.

Bermain yang ada di gadget lebih menarik dibandingkan bermain sirkuit *training* ataupun bermain sederhana yang bermain sederhana sehingga sangat berbahaya jika peserta didik kecanduan gadget. Jika peserta didik sudah kecanduan pada gadget sangat berdampak buruk pada mental dan kejiwaan peserta didik, maka harus mengembangkan bermain yang menjadikan peserta didik cerdas dan sehat. Menurut Thomas bermain berarti menyediakan kesempatan sehingga menghasilkan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Pengembangan ataupun bahasa inggrisnya *Research and Develpoment* ialah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.⁶ bermain ialah kegiatan yang melakukan aktivitas keterampilan yang dilaksanakan oleh anak-anak supaya lebih memahami lingkungan sekitarnya, bermain harus digabungkan

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 297.

dengan aktivitas dan kegiatan bermain. Agar pembelajaran antar peserta didik dan pendidik berjalan dengan lancar, maka buatlah bermain kreatif dan menarik agar peserta didik tidak merasakan bahwa mereka bermain sambil belajar.

Menurut BSNP pada dasarnya pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar tujuannya ialah melatih dan keterampilan gerak, meningkatkan kemampuan dasar individu. keterampilan teknik dasar olahraga, namun mampu dikuasai keterampilan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.⁷ Pada dasarnya gerak dasar manusia ialah jalan, lari, lompat dan lempar. Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Jalan, lari dan lompat ialah gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar. Pembelajaran gerak dasar, ternyata peserta didik sekolah dasar mengalami kesulitan ataupun kendala, karena pada masa kanak-kanak baru berkembangnya kemampuan gerak lokomotor, sehingga tidak dapat dilaksanakan secara maksimal pembelajaran pendidikan jasmani. Lutan menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka bermain, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilaksanakan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain sirkuit *training*, karena pada dasarnya ialah dunia bermain suatu mengembangkan keterampilan gerak dasar anak.⁸

Berdasarkan hasil observasi ataupun pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti pada hari senin tanggal 15 Maret 2021 yang dilaksanakan di sebuah sekolah dasar yakni di Sekolah Dasar Al-Azhar 1 Bandar Lampung, dapatlah hasil dari hasil mengenai pembelajaran PJOK di kelas dan di luar ruangan

⁷Ahmad Komar Ruzman, "Pembelajaran Gerak Dasar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar melalui Permainan". *Prosiding Seminar dan Diskuis Nasional Pendidikan Dasar*, ISSN: 2528-5564, (2018), h. 255.

⁸Amirzan, "Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Locomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V". *Journal Tunas Bangsa*, Vol. 5, No. 2, (Agustus 2018), h. 158.

yakni materi gerak dasar menemukan bahwa hasil belajar masih rendah, peserta didik kesulitan pada pembelajaran gerak dasar, ada beberapa peserta didik cepat bosan dan kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Menurut Bapak Yandri Navli, S.Pd selaku guru PJOK kelas 1 Sekolah Dasar Al-Azhar 1 Bandar Lampung, mengatakan bahwa :

Dalam pembelajaran PJOK peserta didik belajar di praktekkan dilapangan. Peserta didik menghabiskan waktu yang lebih banyak di luar kelas ataupun dilapangan untuk melakukan praktek, karena jika hanya teori saja peserta didik kurang memahami apa itu gerak dasar apa itu bermain sirkuit. Sudah memakai bermain sirkuit *training* namun hanya memakai 2 ataupun 3 pos dalam permainnya. Pada bermain sirkuit juga di terapkan dan dipraktekkan tetapi ada beberapa anak yang malas ikut bermain, karena dengan bermain tersebut peserta didik tidak tertarik, bagi peserta didik tidak bervariasi dan membosankan, sedangkan dalam pembelajaran hanya 35x2 menit, maka dari itu peserta didik harus memanfaatkan waktu dengan sangat baik. Jika dalam bermain sirkuit dilaksanakan ada juga beberapa peserta didik mempunyai rasa ingin tahu dan belajarnya meningkat. Peserta didik ingin terus bermain untuk mengulangi kegiatan bermain sirkuit *training* karena lebih mempunyai rasa tertantang untuk memainkan permainan ini agar tidak mendapatkan hadiah dan senang bermain, namun ada beberapa peserta didik yang saja karena peserta didik tersebut tidak menikmati dan menyukai bermain yang sedang di terapkan dalam pembelajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).⁹

Hasil wawancara dengan Yandri Navli, S.Pd membuat peneliti sebuah model bermain sirkuit *training* pada peserta didik kelas 1 sekolah dasar, supaya bermain sirkuit *training* dapat menjadi menarik dan menjadikan peserta didik mempunyai gerak dasar yang terbaru, maka perhatian peserta

⁹Wawancara dengan Guru Kelas 1, Yandri Navli Sekolah Dasar Al-Azhar 1 Bandar Lampung, 15 Maret 2021.

didik dalam pembelajaran karena mempunyai beda beda bermain di setiap pos yang ada pada bermain. bermain sirkuit *training* mempunyai sebuah keunikan disetiap pos bermain nya karena pada pos bermain di dalam nya ada pos bermain lagi dan pos bermain tidak hanya di mainkan pada 1 hari pelajaran bisa di pakai pada waktu pelajaran selanjutnya pos bermain yang dikembangkan ada 5 pos yang mempunyai anak pos di dalam nya sangat berbeda pada model bermain sirkuit *training* sebelumnya.

Tabel 1.1 Permasalahan bermain Sirkuit *Training*

No.	Permasalahan Model bermain Sirkuit <i>Training</i>	Pentingnya Model bermain Sirkuit <i>Training</i>
1.	Hanya memakai 2 pos .	Mampu membuat peserta didik menambah pergerakan.
2.	Tidak adanya buku panduan bermain sirkuit <i>training</i> .	Agar pendidik mampu menjelaskan ke peserta didik sesuai dengan video bermain.
3	Hanya memakai gerak dasar lokomotor	Membuat peserta didik memahami macam-macam gerak dasar

Proses pembelajaran dengan memanfaatkan pengembangan bermain pada pelajaran gerak dasar peserta didik sekolah dasar bahwa dapat melatih dan meningkatkan gerak dasar peserta didik sekolah dasar, hal tersebut dengan dibuktikannya berdasarkan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh ahli. Kegiatan belajar oleh pendidik dan peserta didik disekolah yang harus diperbaiki dan dikembangkan dalam proses belajar mengajar, dikarenakan bahan ajar dari sekolah tidaklah cukup untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik faktornya yakni kurang adanya konsep.

Pembelajaran yang materinya kurang realistik dan materi dari buku dari sekolah pun sedikit terutama pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang hanya bermain yang tidak menarik membuat peserta didik bosan. Jadi perlu dikembangkan

sebuah bermain mengenai pelajaran penjas kes materi gerak dasar. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat kompetensi inti dan kompetensi dasar pada yang mencakup luas materi gerak dasar. Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan perlu melestarikan suatu jenis bermain sirkuit *training* dengan memasukan materi gerak dasar dalam melakukan proses pembelajaran yang sesuai dengan KI dan KD yang sudah ada.

Bermain yang akan peneliti kembangkan dalam penelitian ini dapat dipergunakan untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran penjas kes terutama pada materi gerak dasar. Aspek, perkembangan fisik, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain, perkembangan intelektual, melalui aktivitas fisik dan bermain akan mampu memupuk kecerdasan anak, perkembangan keterampilan olahraga, anak yang terampil, berlari, melompat dan melempar.¹⁰ Lantas mengapa peneliti ingin mengembangkan bermain sirkuit *training* yang dipelajari di kelas I, dikarenakan agar peserta didik mengetahui beberapa macam bermain yang termasuk melatih gerak dasar.

Menurut Burstiando & Nurkholis menyatakan pada kegiatan belajar pembelajaran disekolah seluruh peserta didik diberikan bekal berbagai hal dalam pembelajaran yang bersifat kognitif, afektif maupun psikomotor. Ketiga ranah tersebut akan menjadi indikator tercapainya tujuan pembelajaran.¹¹ Pada saat mencapai tujuan pembelajaran, pendidik mendesain materi pembelajaran dalam bentuk bermain. Membuat anak lebih menyukai bermain sambil belajar. bermain mempunyai peraturan-peraturan tertentu, tetapi pada anak sekolah dasar

¹⁰Retno Mundi Pertiwi, Nurhasanah, "Pengembangan Model Permainan Sirkuit untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome". *Jurnal Olahraga*, Vol.3, No. 2, 2018: 26-36, DOI: 10.26877/jo.v3i2.2452, (2018), h. 27.

¹¹Husdarta, *Manajemen Pendidikan*.....,h. 15.

bermain mempunyai peraturan yang tidak membebaskan saat bermain dimulai peserta didik ataupun pemain akan terlibat di dalam permasalahan sehingga bisa menghasilkan suatu hasil.

Syaifuddin dan Muhadi menjelaskan dalam bukunya teori yang dijelaskan oleh *Groos*, teori *kelegen* emosional setelah melakukan ketegangan katarsis, artinya bermain sebagai alat yang dapat menghubungkan suatu keinginan yang ada dalam bayangan yang baik. Sedangkan Claparede menyatakan teori fantasi (fiksi), yang berarti peserta didik bermain didasarkan dengan kehidupan sehari-harinya tidak mempunyai kepuasan. Berdasarkan beberapa permasalahan gerak dasar lokomotor, Non lokomotor dan manipulatif di atas, maka peneliti akan membuat solusi model pembelajaran yang akan dikembangkan oleh penulis yakni model bermain sirkuit *training* dengan bermain sirkuit *training* diharapkan memberikan peningkatan ataupun melatih hasil gerak dasar peserta didik kelas 1 sekolah dasar. Dengan permasalahan yang ada pada peserta didik kelas I penulis akan melakukan penelitian dan pengembangan sebuah model bermain yang berjudul **"Pengembangan Model Bermain Sirkuit *Training* untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 SD Dalam Mata Pelajaran PJOK"**

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengembangan Model Bermain Sirkuit *Training* untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar Dalam Mata Pelajaran PJOK" penelitian yang diadakan tersebut bertujuan untuk melihat perkembangan sebuah model bermain sirkuit *training* peserta didik dan melatih gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif yang dipelajari pada pembelajaran tematik pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Pada model bermain sirkuit *training* di setiap pos dalam bermain terdapat gerakan-gerakan yang melatih gerak dasar peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ada yakni:

1. Kurang minatnya peserta didik terhadap bermain sirkuit *training*, hal ini terlihat pada peserta didik tidak antusias terhadap pembelajaran pjok pada pelajaran gerak dasar.
2. Perkembangan teknologi menghasilkan game di dalam gadget sehingga peserta didik melupakan bermain sirkuit *training* untuk melatih gerak dasar.
3. Kurangnya pos bermain sirkuit *training*, maka peserta didik tidak mendapatkan sebuah peregerakan baru yang mampu melatih gerak dasar peserta didik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini ialah suatu pengembangan model bermain sirkuit *training* untuk melatih gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif bagi peserta didik kelas 1 sekolah dasar pada mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam judul penelitian merumuskan masalah yakni:

1. Bagaimana proses pengembangan model bermain untuk melatih kemampuan gerak dasar peserta didik kelas 1 Sekolah Dasar pada mata pelajaran PJOK?
2. Bagaimana kelayakan pengembangan model bermain untuk melatih gerak dasar peserta didik kelas 1 Sekolah Dasar pada mata pelajaran PJOK?
3. Bagaimana respon pengembangan model bermain untuk melatih gerak dasar peserta didik kelas 1 sekolah dasar pada mata pelajaran PJOK?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dirumuskan diatas, maka penulis menyimpulkan tujuan penelitian ini ialah:

1. Untuk mengkaji proses perkembangan bermain sirkuit *trainig* dalam melatih gerak dasar peserta didik kelas 1

Sekolah Dasar sehingga memperoleh kemampuan yang maksimal dengan kegiatan yang aman, mudah dan menyenangkan pada pelajaran PJOK.

2. Untuk mengkaji kelayakan perkembangan bermain sirkuit trainng dapat melatih gerak dasar peserta didik kelas 1 Sekolah Dasar dalam mata pelajaran PJOK.
3. Untuk mengkaji respon perkembangan pergerakan bermain sirkuit trainng dapat melatih gerak dasar peserta didik kelas 1 Sekolah Dasar dalam mata pelajaran PJOK.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peserta Didik

Untuk peserta didik diharapkan mampu melatih dan meningkatkan keaktifan dalam proses pembelajaran di kelas dan memahami gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif, dengan mengaitkan pelajaran gerak dasar dalam kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran yang sudah dipelajari bisa semakin bermakna. Dalam gerak dasar dapat membuat stimulasi perkembangan motorik kasar peserta didik, sehingga peserta didik mempunyai tubuh yang sehat.

2. Bagi Sekolah dan Pendidik

Dapat dijadikan pertimbangan sekolah dan pendidik untuk melaksanakan pembelajaran dengan bermain yang di perbaharui guna melatih gerak dasar peserta didik, sehingga sekolah bisa semakin meningkatkan mutu pendidiknya yang bisa menghantarkan peserta didik menjadi penerus bangsa dan negara yang cerdas, kreatif, aktif dan mandiri.

3. Bagi Peneliti

Sebagai saran untuk memperluas wawasan terhadap pembelajaran di sekolah untuk mengembangkan informasi dalam bidang kajian ilmu pendidikan, sehingga menghasilkan penelitian yang lebih baik serta mempunyai manfaat bagi orang lain.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Pengembangan Model

Pengembangan model bermain yang mampu membantu proses belajar peserta didik secara optimal saat memanfaatkan tahapan pembelajaran dengan fungsi pengembangan. Pada pengembangan metode ADDIE mampu menjadikan pembelajaran yang menyenangkan dan peserta didik mempunyai rasa ingin tahu dan membuat menyukai pembelajaran yang dikembangkan. Pada rasa ingin tahu ialah pembelajaran yang membangkitkan pemikiran rasa ingin tahu dan menggabungkan pembelajaran dan bermain beraudio visual ataupun musik dan alat. Secara umum model penelitian ini ditampilkan dalam gambar berikut ini.



GAMBAR 2.1 Model Pengembangan ADDIE¹²

Sumber : Jurnal Syamsul Bakhri

¹²Galang Prihardi Mahardika, "Digital Game Based learning dengan Model ADDIE untuk Pembelajaran Doa Sehari-Hari". *Jurnal: Teknoin*, Vol. 22, No. 21, (Juni 2015), h. 01-08.

Prosedur penelitian dan pengembangan model suatu langkah-langkah prosedural yang akan dijalankan oleh peneliti pada mengembangkan produk. Langkah-langkah prosedural yang akan menjadikan produk yang dikembangkan dari tahap awal hingga ke tahap akhir sampai produk mampu dipergunakan. Penelitian yang dilaksanakan peneliti menghasilkan produk akhir yakni buku panduan bermain sirkuit *training* dan video panduan bermain sirkuit *training*. Ada lima tahapan yakni.

1. *Analyze* (Analisis)

Tahap analisis kegiatan yang menganalisis kompetensi yang dipelajari peserta didik, melakukan analisis karakteristik peserta didik tentang kualitas belajar, pengetahuan, dan sikap peserta didik yang sudah ada pada peserta didik, dan melakukan analisis materi harus lengkap dengan peraturan kompetensi.

2. *Design* (Desain)

Tahapan desain yang dilaksanakan mendesain sebuah produk yang akan dikembangkan. Dengan suatu kerangka yakni, untuk siapa pembelajaran dikembangkan, kemampuan apa yang peserta didik ingin pelajari, bagaimana mendapatkan materi pembelajaran yang dipelajari dengan baik, Pertanyaan diarahkan dilihat dari empat unsur dalam perancangan pembelajaran.

3. *Development* (Pengembangan)

Tahapan pengembangan ialah tahapan yang mempersiapkan sesuatu yang akan dibutuhkan atas pengembangan tersebut. Pada tahapan ini akan melakukan penyusunan buku panduan dan membuat video panduan. Hasil desain bahan ajar pada *prototype* 1 yang divalidasi oleh ahli materi dan ahli bermain. Tanggapan dan saran dari para ahli produk yang telah dibuat, namun ditulis di lembar hasil validasi yang dipersiapkan sebagai bahan

revisi. Hasil revisi yang sudah divalidasi ulang oleh ahli materi dan ahli bermain dijadikan *prototype* 2 dan siap digunakan.

4. *Implementation* (Penerapan)

Tahap yang menguji coba hasil pengembangan untuk mengetahui kemenarikan dan keefektifan dalam pembelajaran. Pada uji coba tersebut ialah untuk mengetahui informasi dari peserta didik mengenai bahan ajar yang dikembangkan apa sudah menarik ataupun belum menarik. Untuk uji coba produk dilaksanakan dengan dua cara yakni dengan uji coba skala besar dan uji coba skala kecil. Setelah mendapatkan hasil data angket responden peserta didik maka data akan di produksi dan kemudian dianalisis ke tahap evaluasi.

B. Acuan Teoritik

1. Pengertian Model

Model ialah suatu gambaran tentang sesuatu, yang mampu dipergunakan dalam menjelaskan aspek-aspek suatu masalah dan mampu menjelaskan pada suatu hubungan masalah yang khusus.¹³ Dalam pengertian model pembelajaran yakni ialah sebuah pola prosedur yang tersusun secara sistematis berdasarkan pengembangan teoriteori yang ada di dalam mengelola suatu pembelajaran sehingga mampu mencapai tujuan belajar. Bahwa model pembelajaran yang sesuai kebutuhan sehingga mampu mendapatkan hasil yang berdampak positif bagi peserta didik. Terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, yang diperlukannya model pembelajaran yang bervariasi, sehingga setiap per bab materi maupun kompetensi dasar dan kompetensi inti yang di inginkan akan tercapai sesuai waktu yang sudah tersedia.

¹³Cucu Hidayat, Dicky Tri Juniar, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), h. 8.

Model pembelajaran suatu manfaat rencana yang bisa untuk merancang. Model pembelajaran ialah sebuah strategi pendidik dalam pembelajaran. Model pembelajaran terbagi menjadi 3 macam yakni, model pembelajaran tatap muka ataupun secara langsung, pembelajaran secara *Online*, pembelajaran *offline* dengan memakai media. Model pembelajaran mempunyai hal penting yakni:

- a. Jika dalam pembelajaran memakai model tatap muka maka hubungan peserta didik dengan pendidik sangat berinteraksi sehingga seluruh komponen, unsur ataupun elemen dapat lebih jelas.
- b. Jika dalam pembelajaran mempunyai model maka prosedur yang akan dilaksanakan dalam pembelajaran maka dapat diidentifikasi secara sesuai.
- c. Jika dalam pembelajaran adanya model menjadikan pekerjaan para administrator lebih mudah untuk mengidentifikasi komponen dan elmenen yang mendapatkan masalah, jika kegiatannya dilaksanakan akan merasakan tidak efektif.
- d. Jika dalam pembelajaran adanya model maka dalam berbagai aktivitas yang dikerjakan yang sesuai dapat dikendalikan.
- e. Jika dalam pembelajaran adanya model mampu diidentifikasi secara tepat peraturan untuk membuat perubahan jika hal yang tidak sesuai dari apa yang telah di rumuskan.

2. Pengertian Bermain

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu aktivitas yang menjadikan peserta didik menggerakkan tubuhnya namun tetap membuat peserta didik senang yakni aktivitas bermain. Pada kegiatan bermain sangat menjadikan kegiatan yang menyenangkan karena pada bermain mampu memperluas aspek-aspek perkembangan

anak yakni aspek fisik, sosial emosional dan kognitif.¹⁴ Bermain ialah aktivitas menyenangkan dan disukai oleh anak-anak. Bermain bisa menjadi alat yang baik guna mengembangkan aspek sosial dan moral anak, beberapa peraturan yang harus di lakukan oleh peserta didik. Berbagai pengertian bermain pada dasarnya bermain ialah suatu aktivitas yang mampu meningkatkan perkembangan sosial dan perilaku seseorang lewat semua jenis materi karena pada aktivitas bermain mempunyai peraturan-peraturan tertentu yang wajib di taati.

Bermainan menurut Mulyadi, secara meluas sering dikaikan dengan kegiatan anak-anak atau peserta didik yang dilakukan secara spontan tanpa peserta didik sadari ada beberapa pengertian bermain.¹⁵ Pertama sesuatu yang sangat menyenangkan dan memiliki nilai instristik pada peserta didik, kedua tidak memiliki tujuan ekstristik, ketiga bersifat spontan dan sukarela tidak ada unsur keterpaksaan, yang keempat meilbatkan peran aktif dan yang kelima memiliki hubungan sistematik yang khusus dengan sesuatu yang bukan, perkembangan sosial dan sebagainya.

Menurut Freud, bermain adalah fantasia lamunan sehingga anak dapat memproyeksikannya keinginan maupun masalah pribadi. Menurut Jhonson bermain adalah kegiatan yang diulang-ulang demi kesenangan. Menurut Sundono bermain adalah kegiatan yang dilaksanakan dengan atau tanpa alat yang mendapatkan sebuah informasi dan kesenangan maupun mengembangkan imajunasi pada peserta didik. Berdasarkan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa arti dari bermain adalah aktivitas yang berpura-pura dilaksanakan demi kesenangan peserta didik.

¹⁴Yudesta Erfayliana, "Aktivitas Bermain dan Perkembangan Jasmani Anak". *Jurnal Terampil Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Dasar*, Vol 3. No 1, (2016), h. 148.

¹⁵Pupung Puspa Ardini, Anik Lesari Ningrum "Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. h. 3.

Pada bermain ada beberapa macam, yakni: bermain *indor* dan *outdor*, bermain bola kecil ataupun bola besar, bermain yang mengutamakan keterampilan gerak yang membutuhkan alat yakni melempar, dan memukul dan lainnya. Pada anak usia dini mempunyai rasa ingin tahu yang sangat tinggi sehingga aktivitas bermain pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bisa mengembangkan dan memanfaatkan hal itu. Pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bisa memakai pengembangan bermain karena bisa menumbuhkan minat belajar peserta didik pada bermain, banyak peserta didik menyukai pembelajaran PJOK di luar ruangan dengan bermain sambil belajar dan melakukan.

Pendidik memakai pengembangan model bermain sehingga bisa sesuai dengan karakter dan ketertarikan peserta didik. Jika seorang pendidik mengharapkan peserta didiknya mendapatkan hasil yang membanggakan maka seorang pendidik dapat membuat perangkat pembelajaran dengan baik dan sesuai dengan pelajaran yang dipelajari, jika pendidik tidak melakukan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, maka tidak akan seimbang dengan kemampuan peserta didik. Pengembangan bermain pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mampu menaikkan kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitas belajar.

a. **Sirkuit *Training***

1) Pengertian Sirkuit *Training*

circuit training ialah bentuk program suatu pelatihan yang mempunyai beberapa tahapan dan pada setiap tahapan seorang atlet melakukan suatu bentuk latihan yang sudah ditetapkan pada satu sirkuit dikatakan sudah selesai apabila seorang atlet telah melakukannya ataupun menyelesaikan latihannya di seluruh tahapan nya namun harus sesuai dengan kadar yang telah ditentukan. Menurut Hazeldine, pada dasarnya ada cara pelaksanaan kegiatan metode pada

latihan sirkuit yakni, a) *fitnes circuit* yang terdiri dari *circuit training A*, *circuit training B* dan *continuous circuit*, b) *the sport-spesific circuit* terdiri atas bermacam-macam sirkuit yang pada masing-masing cabang olahraga seperti *association football circuit*, *cricet circuit*, *gymnastics circuit* dan *swimming circuit*. Untuk menghindari terjadinya suatu cedera saraf pada melaksanakan suatu pelatihan serta mampu membuat hasil yang maksimal, maka pelatihan tersebut harus dikerjakan sesuai dengan sistematika pelatihan.¹⁶

Menurut Made bermain sirkuit ialah aktivitas yang diperbaharui dari *circuit training*, salah satu kegiatan yang dikerjakan dalam pola latihan yang dilaksanakan memakai pos-pos, yang akan membuat kegiatan pembelajaran PJOK menarik dan tidak membosankan, menurut Sigit “bermain sirkuit ialah tipe pelatihan yang mempunyai beberapa bagian stasiun yang dapat disusun dalam kelompok tujuannya untuk yang kelompok otot bekerja secara berurutan dari stasiun satu ke stasiun lainnya. Dan menurut Septy, mengatakan bahwa bermain sirkuit ialah program kegiatan latihan yang mempunyai tahapan-tahapan yang tersusun pada bermain bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan olahraga.¹⁷

Menurut Sarwono bermain sirkuit ialah bermain yang susunan bermain berurutan, dibuat untuk mengembangkan kebugaran fisik dan keterampilan yang bersangkutan dengan olahraga tertentu". Dalam bermain

¹⁶I Md Yama Ardika, Inym Kanca. Inym Sudarmada, “Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kelincahan dan Daya Ledak otot Tungkai”. *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, (Vol II Tahun 2015), h. 2.

¹⁷Rio Saputra, “Pengaruh Permainan Sirkuit dengan Pos terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 VII Kota Bisati Sungai Saria Kabupaten Padang Pariman”. *Jurnal Stamina*, Vol 3, No 8, (Agustus 2020), h. 667-6674.

sirkuit peserta didik melakukan bermain di setiap pos sehingga peserta didik tidak akan merasakan kebosanan dari bermain sirkuit peserta didik dapat melatih gerak dasar secara maksimal karena di setiap pos akan dilaksanakan suatu bermain yang berbeda dengan lari, lompat dan loncat namun tetap fokus di gerak dasar lokomotor.

Bermain aktivitas sirkuit dapat menjadikan salah satu kegiatan yang dapat menambahkan materi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), dapat dilihat dari penelitian terdahulu dari penelitian Latif (2018) dapat menghasilkan kesimpulan bahwa bermain aktivitas sirkuit meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani.¹⁸ Melatih gerak dasar pada dasarnya daya tahan tubuh perlu diperhatikan khusus dari pelatihan agar daya tahan tubuh tidak menurun selalu sehat jasmani dan rohani jika terus melatih tubuh untuk menjadi lebih sehat.¹⁹

Menurut Soekarman, latihan sirkuit ialah program yang latihannya menjadikan suatu kombinasi dari beberapa macam-macam latihan yang dapat bertujuan melakukan suatu latihan yang tidak membuat bosan dan kegiatannya lebih efisien. Pada latihan sirkuit suatu latihan yang mencakup latihan, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, kelincahan, keseimbangan dan ketahanan jantung paru. Pada latihan sirkuit mempunyai banyak sekali manfaat untuk otot dan kesehatan tubuh bisa dengan fitness yang sering dilaksanakan pada seorang atlet olahraga.

¹⁸Tara Rhiskita Citra Beauty, Nurhasanah, Abdul Rachman Syam Tuasikal, "Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK". *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol 6, No. 2 , 26565862, (Oktober 2020), h. 265.

¹⁹Jamaludin, "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan VO2max Atlet Porprov Tarung Derajat Lombok Timur". *Jurnal Mataram*, Vol 6 No 1, (Maret 2019), h. 66.

Menurut J.P. O'Shea dan E.L.Fox yang dikutip dari M.Sajoto ada dua program latihan sirkuit, yang pertama jika mempunyai 8 pos, satu pos dapat di selesaikan dengan waktu 45 detik, dan dengan senjang waktu antara 15-20 kali, namun mendapatkan waktu istirahat pada setiap pos ialah 1 menit ataupun kurang. Dan rancangan yang kedua pos mempunyai 6-15 pos, pada satu pos dapat di selesaikan dalam waktu kisaran 30 detik, dan satu sirkuit dapat diselesaikan kisaran 5-20 menit, dengan waktu istirahat yang di dapatkan setiap pos ialah 15-29 detik.

2) Kelebihan dan Kekurangan Sirkuit *Training*

Latihan sirkuit *training* mempunyai suatu kelebihan yakni mampu meningkatkan komponen kondisi fisik secara bersamaan dan dalam waktu yang sangat relatif sangat singkat.²⁰ Tidak hanya mempunyai kelebihan latihan sirkuit juga mempunyai suatu kelemahan yakni menurut Harsono, kelemahan sirkuit *training* ialah harus sesuai dengan sifatnya dan pelaksanaan latihannya, beban pada sirkuit *training* tidak akan mampu dibuat seberat badan harus dilaksanakan dalam latihan kondisi fisik dengan khusus. jadi sirkuit *training* biasa disebut latihan sirkuit sangat berpengaruh dengan kesehatan tubuh kita. Tetapi harus sesuai dengan badan individual jika berlebihan sangat tidak baik pelatihannya ataupun latihan sirkuit yang dipraktikkan saat pelajaran di lapangan. Peserta didik sekolah dasar kelas 1 belum mempunyai kondisi fisik yang besar karena peserta didik kelas 1 ialah kelas rendah yang masih membutuhkan pembelajaran ataupun latihan awal dalam mata pelajaran pjok, beda dengan peserta didik kelas tinggi sudah mampu melakukan latihan sedang karena kondisi fisik mereka sudah bisa dikatakan cukup mampu untuk

²⁰Rifki Jamaludin, Hendrik Mentara, Cristian Kungku, "Circuit *Training* Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Siswa SMA Negeri Tojo UNA-UNA". *Jurnal Sprort Sciensec and Physical Education* Vol 7, No 2, (Juli-Desember 2019), h. 44.

melakukan itu semua sehingga tubuh peserta didik akan lebih terjaga dan sehat.

b. Gerak Dasar

1) Pengertian Gerak Dasar

Pendidikan jasmani mempunyai hubungan yang tidak bisa dipisahkan dengan gerak dasar, karena pada gerak dasar salah satu gerakan awal latihan bagi peserta didik untuk mampu berkembang dalam aspek psikomotornya dan apabila pengetahuan peserta didik mengenai gerak dasar sudah lumayan banyak, maka peserta didik akan mempunyai tubuh sehat yang ialah tujuan pendidikan jasmani.²¹ Dalam kata lain mempelajari gerak yakni *motor learning*, karena motor (gerak) ialah makna umum untuk beberapa macam gerak manusia.

Menurut Amung & Yudha, bahwa gerak dasar ialah kemampuan mudah diterapkan yang berguna untuk meningkatkan tubuh sehat. Kegiatan pendidika olahraga suataupun gerak dasar ialah tahapan awal yang diperlukan karena gerak dasar suatu gerak yang dilaksanakan peserta didik di pelajaran cabang olahraga sebelum kecabang olahraga yang asli. Pendapat para ahli lain gerak dasar ialah kegiatan yang secara efektif dan rasional sehingga membuat suatu optimal dalam latihan gerak dasar.²²

Kemampuan gerak yang dinamakan gerak dasar, jika seorang peserta didik mampu menguasai gerak dasar pada masa kanak-kanak dengan baik, maka perkembangan geraknya akan meningkat menjadi lebih baik ke tahap selanjutnya, yang akan berguna di kemudian hari saat mereka sudah dewasa mereka mempunya life-skill dalm bekerja. Namun akan

²¹Tomi Ripandi, Entan Saptani, Tedi Supriyadi, “Meningaktkan Variasi Gerak Dasar dalam Pembelajaran Melalui Target”. *Jurnal Sportive*, Vol 2, No 1, (2017), h. 98.

²²Lilis suryani, “Survey Kemampuan Gerak Dasar Guru PAUD di DKI Jakarta”. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, Vol 01, No 01, (Oktober 2018), h. 67.

sebaliknya jika kemampuan gerak dasar tidak baik ataupun buruk maka mereka akan mengurangi life-skills mereka saat bekerja. Sehingga dalam kemampuan gerak dasar harus di latih sejak usia dini agar peserta didik mendapatkan perkembangan fisik secara optimal.

Gerak dasar ialah pondasi gerak untuk belajar berbagai macam pengembangan tahapan atletik, yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar.²³ Berkaitan dengan ayunan tangan dan kaki, maka menjadikan keseimbangan tubuh yang penting. Pemahaman gerak dasar yang dilaksanakan harus mendapatkan hasil yang dicapai peserta didik melalui bermain kecil dan bermain tradisional yang ialah materi pengembangan pembelajaran atletik. Peserta didik harus menaati semua peraturan di bermain, intruksi dari pendidik dan pengembangan gerak dasar tersebut.

c. Macam-macam Gerak Dasar

1) Gerak Dasar Lokomotor

Gerak dasar lokomotor ialah salah satu domain dari gerak dasar *fundamental* (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang ialah pokok bahasan yang diajarkan disekolah dasar. Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat ataupun titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya.³¹ Para peserta didik sekolah dasar mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor.

Menurut Prayoga (2017) perilaku motorik ialah suatu gerak dasar lokomotor yang berpindah tempat dari

²³Kadek Dian vanagosi, "Konsep Gerak Dasar untuk Anak Usia Dini". *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol 1, (Juni 2016), h. 72-79.

jauh ke dekat, seperti berjalan, berlari, dan melompat, pada gerak dasar lokomotor kegiatan yang disenangi oleh peserta didik yang bisa membuat peserta didik menjadi bahagia belajar sambil bermain. Gerak lokomotor gerak yang dipelajari anak usia dini karena faktor pendukung dalam melatih kebugaran jasmani kesehatan tubuh.²⁴ Dari penelitian Zawi, dk ada tahap, proses pembentukan gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yakni dilaksanakan secara berulang-ulang dan memahami cara gerak dengan sadar gerakan yang dilaksanakan.

Lompat dan loncat suatu pergerakan yang mengangkat tubuh keatas melalui beberapa proses yakni, lari, tumpuan, melayang dan mendarat. Pada gerak lompat, gerak dasar lokomotor yang harus dikembangkan pada usia anak sekolah dasar. Gerak dasar lokomotor ialah gerak dasar yang perlu bimbingan, latihan dan pengembangan gerakan sehingga peserta didik melakukannya dengan benar.²⁵ Gerak dasar lokomotor gerak dasar yang berperan yang sangat penting dalam pembelajaran pjok, yang mendidik perpindahan tempat contohnya, lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi.²⁶ Para peserta didik kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pjok yang menuntut kemampuan gerak dasar lokomotor. Macam-macam gerak dasar lokomotor, yakni: lari, lompat, berjalandan berjingkat.

²⁴Nurul Fajar Muslimah Ningrum, Pamuji Sukoco, Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Perseptual Motorik dan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah, *Jurnal Keolahragaan*, 5, (2), ISSN 2339-0662, (2017), h. 173.

²⁵Syahrial Bakhtiar, *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak* (UNP Press Padang, 2017), h. 234.

²⁶Faizal Suharnoko, "Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar". *Jurnal Sportif Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol 4 No 2, (2018), h. 156.

a. Berjalan

Berjalan ialah suatu gerakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan mempergunakan alat gerak yakni kaki sebagai tumpuan. Samsudin mengatakan berjalan ialah perpindahan badan dari kaki ke kaki yang lain, pada saat gerakan berjalan dilaksanakan, pada setiap kaki mempunyai peran bergantian antara kedua gerakan tumpuan dan ayunan.

Pada gerak berjalan ada beberapa tahapan yakni tahap pertama kaki mengayun, tahap kedua kaki menjadi tumpuan dan tahap terakhir badan berpindah dari tempat satu ke tempat satunya dengan kaki ke kaki lainnya.²⁷ Pada dasarnya berjalan mampu dilaksanakan dengan kaki, dengan tangan, dengan kaki dan tangan, dengan tubuh, dan pada arahnya, ke arah depan dan ke arah belakang, ke arah kiri dan ke arah kanan, namun dalam hal usaha tergantung pada dirinya ingin cepat ataupun lambat, perlahan ataupun berhenti-henti, dan masih banyak lagi.²⁸

b. Berlari

Berlari ialah suatu gerak yang memindahkan tubuh dari tempat satu ke tempat yang lain dengan berjalan cepat, pada saat memindahkan tubuh ada saat ketika tubuh melayang tanpa adanya tumpuan ke tanah. Menurut Djuminar berlari suatu frekuensi langkah yang dipercepat sehingga mendapatkan suatu waktu saat berlari kedua kaki mengalami badan melayang ataupun salah satu kaki pada saat badan melayang kaki menyentuh tanah.

²⁷Mohammad Syaffruddin Kuryanto, Ika Ari Pratiwi, "hubungan Permainan Tradisional Betengan Terhadap Gerak Locomotor Siswa". *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, Vol.1 No.2, (Desember 2018), h. 133-138.

²⁸Yulingga Nanda Hanief, Sugito, "Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional". *Jurnal Sportive*, Vol. 1 No. 1 (November 2015), h. 78.

c. Berjingkat

Berjingkat ialah aktivitas gerakan yang membuat tubuh berpindah tempat dari satu tempat ketempat yang lain namun dengan memakai satu kaki, sedangkan satu kaki yang satunya di tekuk pada bagian lutut sehingga tidak akan menyentuh tanah. Berjingkat sering dipakai dalam kehidupan sehari-hari, dan dipergunakan di kegiatan aktivitas motorik pada beberapa cabang olahraga seperti, lompat jangkit, sepak bola, bola voli dan bola basket.

d. Melompat

Melompat ialah suatu pergerakan yang membawa tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh ataupun mungkin yang lebih tinggi namun harus memakai persiapan lari cepat ataupun lambat dengan salah satu kaki dan mendarat memakai kaki dengan keseimbangan tubuh yang baik dan sehat. Pada gerakan melompat peserta didik mampu membuat tubuh mereka melatih gerak dasar lokomotor yang membuat peserta didik berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lainnya dengan cara melompat.

2) Gerak Dasar Non-Lokomotor

Gerakan dasar non-lokomotor gerakan yang tidak membuat tubuh berpindah tempat namun pada umumnya peserta didik kurang menyukai gerakan non-lokomotor.²⁹ Gerakan non lokomotor dilaksanakan di tempat, tanpa membuat tubuh gerak yang berpindah. Kemampuan gerak non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, melingkar, melambungkan. Pada pembelajaran penjaskes dapat diberikan contoh gerak dasar non lokomotor menekuk pada posisi tubuh siap tegap dan menyentuh kedua tumit kaki. Gerakan non-lokomotor gerakan yang dilaksanakan tidak bisa berpindah tempat, gerakan nonlokomotor terdiri dari menghindar, memutar dan berputar, menekuk dan meregang, mendorong, dan menarik, mengangkat dan menurunkan.

²⁹*Ibid*, h. 166.

a. Menghindar

Pergerakan menghindar sangat penting pada saat pembelajaran olahraga. Menghindar saat sedang bermain di pelajaran olahraga menghindari benda ataupun lawan bermain dalam bermain yang sedang di dimainkan. Pada pergerakan menghindar pemain tidak akan terkena benda ataupun alat yang dipergunakan dalam bermain di pelajaran olahraga ataupun PJOK.

b. Peregangan

Peregangan ialah pergerakan yang mengulur otot tubuh, dengan berjalan dengan *fleksi* ataupun *ektensi* ataupun dengan memakai cara yang lain. Namun prinsip dasar dalam peregangan ialah cara mengulur dimulai dengan uluran yang paling ringan kemudian sampai keluruan yang sangat berat sam hitungan kedelapan.

c. Memutar ataupun berputar

Peserta didik harus di berikan arahan terhadap pergerakan memutar ataupun melekur, dengan arahan bagaimana memutarakan tubuh kurang dari 180-200 derajat. Pada pergerakan memutar mampu meningkatkan keseimbangan statis ataupun kesadaran tubuh.

d. Bergantung

Bergantung ialah kegiatan menahan berat badan dengan berjalan memakai tangan dan memegang kepala ataupun atas. Tidak semua peserta didik ataupun peserta didik mampu menerapkan bergantung ataupun mengangkat tubuh (*pull up*), sehingga sangat sulit bagi mereka mempraktikan pergerakan *pull-up* ataupun bergantungan di tali ataupun palang.

e. Menarik dan mendorong

Menarik ataupun mendorong ialah suatu aktivitas yang memakai tenaga pada obyek ataupun bantuan orang lain, yang bertujuan untuk ketahan otot tangan, dan menjadikan jarak jauhnya penarik menjadi lebih dekat dengan benda yang ditarik.

3) Gerak Dasar Manipulatif

Menurut Prayoga gerak dasar manipulatif ataupun manipulasi gerakan yang melibatkan sebuah alat bantu, yang dibantu oleh koordinasi mata, koordinasi kaki, dan koordinasi tangan ataupun bagian tubuh yang lainnya, yakni kegiatan melempar, menangkap dan kegiatan lainnya yang melibatkan sebuah alat. Kegiatan gerak dasar manipulatif dikembangkan pada peserta didik yang sudah menguasai macam-macam objek ataupun peserta didik sekolah dasar bisa mengetahui alat ataupun benda mana yang bisa dijadikan alat bantu bermain gerak dasar manipulatif. Kemampuan gerak dasar manipulatif lebih banyak melibatkan kaki dan tangan tetapi bisa juga melibatkan tubuh kita. Gerak dasar manipulatif pada objek kaki dan tangan yakni contoh kegiatannya ialah melempar bola dan menangkap bola ataupun menendang bola dan kegiatan lainnya yang melibatkan kaki dan tangan yang membuat kegiatan tersebut melatih gerak dasar motorik peserta didik.³⁰

a. Menggelindingkan Benda

Mengelindingkan benda seperti benda bulat contohnya bola dan harus disesuaikan dengan berat ataupun pertumbuhan motorik peserta didik, jika tidak sesuai benda yang ingin digelindingkan tidak akan kuat peserta didik menggelindingkan benda tersebut. Maka sesuai dengan tubuh peserta didik dengan benda yang ingin dipergunakan.

b. Melempar

Melempar ialah pergerakan yang dilaksanakan untuk menjauhkan benda ataupun obyek dengan tubuh kita dengan kedua tangan melempar jauh obyek yang dipergunakan dalam bermain tersebut. Dalam pergerakan melempar peserta didik melatih gerakan pada tangannya

³⁰Arif Hidayat, "Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif Memakai Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol 2 No 2, (September 2017), h. 59.

dan melatih otot tangan, jadi mendapatkan pergerakan gerak dasar manipulatif.

c. Menangkap

Menangkap ialah pergerakan gerak manipulatif yang menghentikan benda ataupun alat yang dilempar ke tubuh kita dengan menangkapnya dengan tangan ataupun kedua tangan, dan dalam kegiatan menangkap harus memperhatikan pergerakan obyeknya yang akan dilempar dengan lawan mainnya dan pemain tersebut harus menangkapnya harus memerlukan konsentrasi yang fokus melihat pergerakan obyeknya.

d. Menendang

Menendang ialah gerakan manipulatif yang cara menendang memakai kaki untuk memukul benda. Ada dua model menendang yakni menendang benda yang ada di tanah dan menendang benda yang ada di udara contohnya bermain bola kaki, futsal dan lainnya yang memakai pergerakan menendang dengan memakai kaki.

e. Menggiring

Menggiring ialah keterampilan pergerakan manipulatif yang menggunakan bantuan antara mata kaki dan mata tangan sehingga mampu membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain ataupun berpindah tempat. Contohnya bermain bola kaki yang mengutamakan menggiring bola dengan tim pemainnya sehingga mampu membuat gol di gawang lawan. Pada gerakan menggiring pemain memakai otot kaki karena memakai kaki.

f. Memukul

Memukul ialah salah satu aksi yang mempergunakan satu ataupun kedua tangan yang tangan suatu alat untuk mendorong suatu benda. Kelas rendah masih sangat sulit memakai suatu alat yang di pergunakan untuk memukul benda yang bergerak, dan memukul memakai tongkat yang bulat, karena kelas rendah dalam kesadaran visualnya bisa dibilang masih rendah jika ingin berlatih memukul memakai tongkat yang pipih dan memakai bola yang ringan

sehingga mengurangi resiko saat memukul, dan lebih ringan.

C. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan salah satu hal yang akan mengalami perkembangan karena zaman ke zaman akan semakin modern. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yakni akan dipelajari di sekolah dasar (SD), namun pjok aktivitas yang sangat berguna bagi tubuh seseorang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu pelajaran yang berawal dari pengalaman yang pernah dialami oleh peserta didik yang salah satunya jasmani, bermain dan berolahraga yang di desain secara sistematis yang bertujuan untuk memancing ataupun mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik, keterampilan motorik peserta didik, keterampilan berfikir peserta didik, emosional, sosial dan moral peserta didik yang menjadikan peserta didik yang mempunyai *skills*.³¹

Pendidikan jasmani ialah pendidikan yang mengaktualisasika potensi kegiatan manusia pada sikap tindakan dan karya untuk diberi bentuk isi dan arahan kepada hasil kepribadian sesuai pada keinginan manusia.³² Menurut Wawan Suherman, “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) bagian yang dipersatukan dari pendidikan serta mempunyai posisi yang sangat penting karena diberikan hasil yang berbeda terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Prayito mengemukakan “pendidikan sangat mempunyai berbagai macam tetapi berfokus pada satu yakni

³¹Cucu Hidayat, Dicky Tri Juniar, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), h. 20.

³²Dhedhy Yuliawan, “Pembentukan Karakter Anak dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”. *Jurnal Sportif*, ISSN : 2477 – 3379. Vol. 2. 1 (Mei 2016), h. 99.

cara memuliakan kemanusiaan untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia. Ki Hajar Dewantoro dalam Elmubarak mengemukakan bahwa dalam pendidikan berarti daya upaya untuk memajukan pertumbuhan nilai moral, fikiran dan hubungan antarai peserta didik satu dengan peserta didik yang lain sehingga menjadikan kehidupan dan penghidupan peserta didik yang kita didik.³³

Dunia pendidikan akan semakin diharuskan menjadi lebih efektif. Meningkatkan sutau kemajuan bangsa, mampu dilaksanakan dengan cara membangkitkan mutu pendidikan, pendidikan ialah suatu perilaku yang penting dalam kehidupan setiap bangsa terutama bagi generasi bangsa selanjutnya yang akan membantu bangsa dan negara inimenjadi lebih maju dan mempunyai generasi bangsa yang bagus. Pada proses pembelajaran di dalam kelas maupun di luar kelas mampu mempengaruhi hasil belajar siswa dan mutu belajar peserta didik, pendidik harus di tuntut mampu menelaah suatu model pembelajaran yang dapat meningkatkan semangat peserta didik untuk membuat aktif peserta didik harus terlibat dalam pengalaman proses pembelajaran.³⁴

Hasil yang didapatkan terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dikarenakan pada lingkungan ialah gerakan yang kegiatannya aktivitas cabang olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah mempunyai peran penting, yang dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik sehingga melibatkan dirinya secara langsung pada pembelajaran jasmani olahraga

³³Bafirman, "Pembentukan Akhlakul Karimah Melalui Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar". *Tadris: Jurnal Keguruan Idan Ilmu Tarbiyah*, 01 (1) (2016) 41-55, ISSN: 2017562, (Juni 2016), h. 42.

³⁴ Mohammad Syaifuddin, "Implementasi Pembelajaran Tematik di Kelas 2 Sekolah Dasar Negeri Demangan Yogyakarta". *Jurnal Tadris Keguruan dan Ilmu Tarbiyah* 02 (2) (2017) 139-144, DOI:

dan kesehatan yang dipilih dan dilaksanakan secara sistematis, informasi pengalaman belajar membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, dan berguna menjadikan tubuh sehat dan pola hidup sehat.³⁵ Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pelajaran yang luas yang tidak hanya menjadikan peserta didik terpaku pada materi pelajaran yang hanya teori saja namun peserta didik bisa melakukan aktivitas yang menggerakkan tubuh mereka yang di terapkan pada bermain. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki hubungan pada bermain dan bermain, pada dasarnya bermain suatu kegiatan yang bisa membuat peserta didik senang dan membuat tinggi minat peserta didik untuk belajar. Pada dasarnya kita dapat menarik kesimpulan dari olahraga yang tidak hanya memikirkan kompetisi. Rusli Lutan mengatakan bahwa pendidikan jasmani ialah ruang lingkup yang cocok untuk mendidik anak dan alat yang penting sehingga mampu membina anak, sehingga mampu membuat keputusan yang baik sampai seterusnya. Achmad Patusuri berbicara pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ialah suatu proses pendidikan yang mampu memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga sehingga mendapatkan kualitas individu, baik dalam fisik, mental dan emosional.⁴⁵ Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu media pembelajaran yang dapat memacu pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan pemahaman, berimajinasi nilai-nilai sikap dan dapat menjadikan pola hidup sehat yang berguna untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan kwalitas fisik dan psikis yang blance.

³⁵Retno Mundi Pertiwi, Nurhasanah, Tuasikal, Abdul Rachmadn Syam, "Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit untuk Membantu Pola Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak *Down*

Sallis dan McKenzie dalam Juan A. Moreno mengatakan bahwa dapat menginformasikan bergerak aktif dan memakai pola hidup sehat yang didapatkan dari pendidikan jasmani dan olahraga namun tidak mendapatkan pengetahuan peserta didik belajar keterampilan motorik, pada hal tersebut bisa menjadikan mereka terinovasi dan menyenangkan hal baru bagi pelajarannya. Pengaruh kerja sama olahraga di lingkungan sekolah bisa berbeda antara perempuan dan laki-laki, karena pada setiap kelompok etnis dan budaya berbeda.³⁶ Olahraga pada bermain pendidikan jasmani yang menghubungkan gerakan-gerakan dan ketiganya mampu menjadi konteks pendidikan, namun apabila dipergunakan dengan tujuan pendidikan yang benar. Kegiatan bermain mampu menjadikan peserta didik merasa bahagia dan menghibur tanoa ada tujuan dari pendidikan tersebut, dan olahraga tetap mampu tanpa adanya nya dari kependidikan. Tujuan pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga mencakup pengembangan peserta didik secara luas dalam pembelajaran jasmani ataupun olahraga.

Pendidikan jasmani ada beberapa tujuan salah satunya yakni:

1. Mengembangkan kepribadian yang baik, sikap sosial dan toleransi pada konteks kemajemukan biaya, etnis, dan agama.
2. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokrasi melalui kegiatan jasmani, bermain, dan olahraga.
3. Mengembangkan keterampilan gerak dasar dan berbagai macam bermain dan kegiatan olahraga di dalam ruangan maupun kegiatan olahraga diluar ruangan.

³⁶ Dhedhy Yuliawan, *Pembentukan Karakter Anak....*, h. 122.

4. Mengembangkan keterampilan diri untuk mengembangkan dan menjadikan kebugaran jasmani melalui kegiatan jasmani dan olahraga.
5. Mampu menjadikan diri sendiri untuk melakukan hal positif dengan kegiatan jasmani yang berifat rekreatif.

D. Pengertian Bahan Ajar

Bahan aja ialah suatu alat yang diberikan kepada peserta didik dipergunakan saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, pada bahan pelajaran ataupun bahan ajar seluruh peserta didik diberikan arahan kepada tujuan pembelajaran.³⁷ Menurut Suharsimim Arikunto pengertian bahan ajar ialah bahan ajar yang dikuasi oleh peserta didik dan mempunyai unsur.³⁸ Namun menurut Andi Prastowo bahan ajar ialah bentuk yang bertujuan untuk membantu tugas pendidik ataupun struktur dalam melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar di kelas.³⁹ Bahan ajar bisa berupa bentuk buku cetak, modul, LKS, buku panduan, audio visual seperti film dan video, audio contohnya CD dan radio, dan visual contohnya foto, gambar, dan multimedia. Pada bahan ajar sudah dapat dipergunakan untuk solusi pendidik yang belum mampu menghasilkan media belajar dengan mandiri. Pedoman untuk melaksanakan pembelajaran bagi pendidikan yakni bahan, dan alat evaluasi pencapaian tujuan dan penguasaan hasil pembelajaran. Bahan ajar yang sudah layak di pergunakan ialah bahan ajar yang sudah di uji *akademis* dan uji empirik (praktik).

³⁷ Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Prose Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Alegesindo, 2017), h. 67.

³⁸ Pupuh fathurohman, M. Sobry Sutikno, *Strategi Belajar Mengajar Melalui Perencanaan Konsep Umum dan Konsep Islami* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2017), h. 14.

³⁹ Cucu Hidayat, Dicky Tri Juniar, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), h. 30.

E. Penelitian yang Relevan

Berikut ini ialah penelitian relevan penelitian ini antara lain:

1. Kristi Utami, 2020. “Mengembangkan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor peserta didik Kelas Bawah.” Penelitian ini menghasilkan produk yang berbentuk DVD dan buku panduan berupa permainan tanpa alat untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor.⁴⁰ Penelitian yang dilaksanakan oleh Kristi Utami sama dengan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti dalam hal mengembangkan permainan namun perbedaannya terletak pada penelitian Kristi Utami terletak pada materi gerak dasar lokomotor sedangkan peneliti ini memakai materi gerak dasar lokomotor, non Lokomotor dan Manipulatif.
2. Made Vina Arie Paramita, dan Panggung Sutapa, 2019. “Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit untuk Meningkatkan Motorik halus Anak Usia 4-5 Tahun”. Penelitian ini menghasilkan produk CD dan buku panduan. Penelitian yang dilaksanakan oleh Made Vina dan Panggung Sutapa sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti dalam hal mengembangkan permainan.⁴¹ Namun perbedaannya terletak pada penelitian Made Vina Arie Paramita, dan Panggung Sutapa

⁴⁰Kristi Utami, “Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah”. (Skripsi, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2020), h. 32.

⁴¹Made Vina Arie Paramita, Panggung Sutapa, “Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit untuk Meningkatkan Motorik halus Anak Usia 4-5 Tahun”. *Jurnal Golden Age*, Vol. 3 No. 01, (Juni 2019), h. 1-16. ⁵³Yulias Wulan Fajar, Endang Ratnasari, “Efektivitas Permainan Sirkuit Pintar Melatih Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun”. *Jurnal PG PAUD Truojoyo*, Vol 2, No 2, (2015), h. 76-14.

meningkatkan motorik halus sedangkan peneliti ini melatih gerak dasar.

3. Yulias Wulan Fajar dan Endang Ratnasari, 2015. “Efektivitas Permainan Sirkuit Pintar Melatih Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun”. Penelitian yang dilaksanakan oleh Yulias Wulan Fajar dan Endang Ratnasari ini menghasilkan bahwa permainan sirkuit cocok diterapkan di kelompok B.⁵³ Namun perbedaan terletak pada penelitian yang digunakan. Pada penelitian efektivitas permainan sirkuit memakai penelitian Kualitatif sedangkan peneliti memakai penelitian R&D penelitian pengembangan suatu produk model permainan sirkuit *training*.
4. Andi Nur Cahyo, 2019. “Pengembangan model permainan sirkuit kardio untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia 6-9 tahun”. Penelitian yang dilaksanakan oleh Andi Nur Cahyo menghasilkan rata-rata kemampuan kognitif anak tentang permainan sirkuit kardio mencapai 81,84 lebih rendah dari efektifnya yakni 86,90 dan lebih rendah dari pada psikomotor 93,87.⁴² Persamaan pada penelitian ini pengembangan model permainan sirkuit. Namun perbedaan pada penelitian Andi Nur Cahyo meningkatkan kebugaran jasmani sedangkan penelitian ini untuk melatih gerak dasar.
5. Sigit Ansori dan Abdul Rachman Syam Tuasikal, 2019. “Pengaruh permainan sirkuit terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa disabilitas rungu.” Penelitian yang dilaksanakan Sigit Ansori dan Abdul Rachman Syam Tuasikal adanya pengaruh permainan sirkuit terhadap motivasi belajar PJOK siswa disabilitas rungu.⁴³

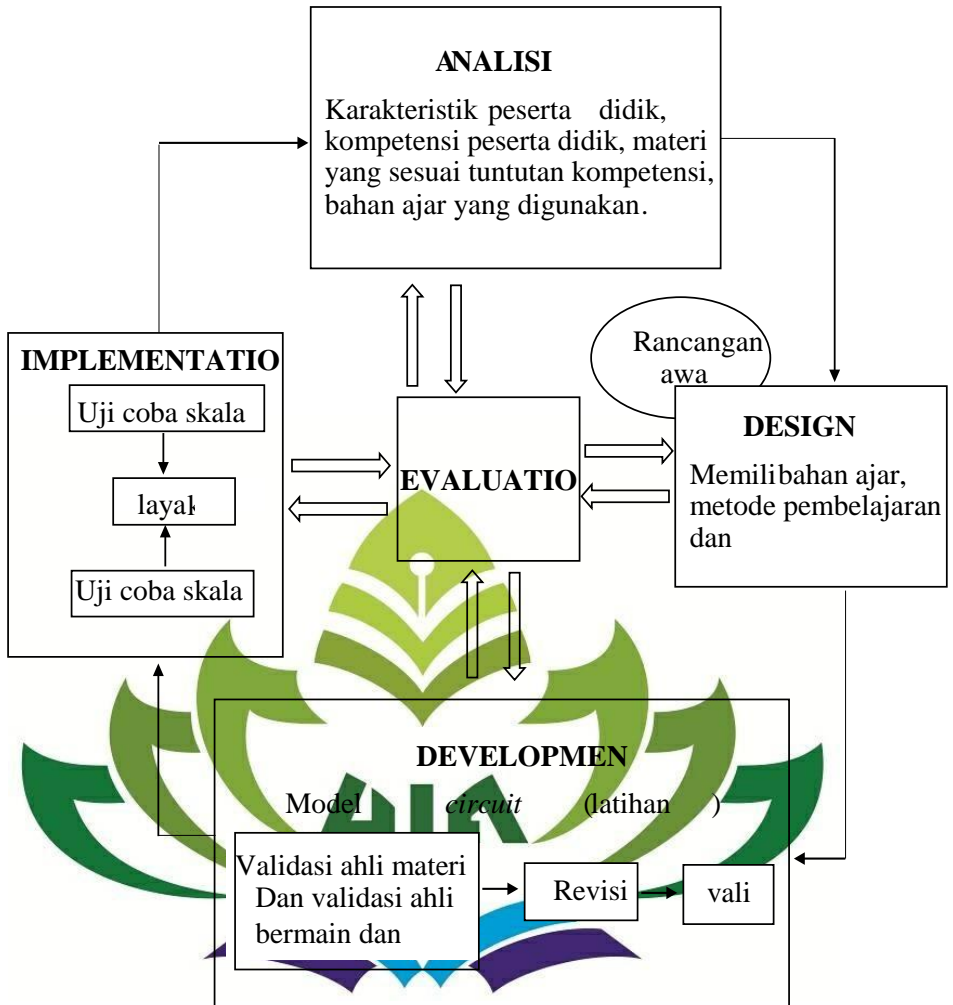
⁴²Andi Nur Cahyo, “Pengembangan model permainan sirkuit kardio untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia 6-9 tahun”. *Jurnal Pendidikan Kesehatan rekreasi*, Vol. 5, No. 2, DOI : 10.5281/zenodo.3338697, (2019), h. 11-17.

⁴³Sigit Ansori, Abdul Rachman Syam Tuasikal, “Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa disabilitas Rungu,” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 07 No. 03, (Tahun 2019), h. 479-483

F. Kerangka Berfikir

Pengembangan model permainan dilihat dari permasalahan di sekolah dasar bagaimana peserta didik saat berolahraga yang hanya berdiri dan berduduk diam di pinggiran lapangan ataupun taman lapangan disebabkan tidak mau mengikuti bermain sirkuit *training* yang sedang dilaksanakan di luar ruangan, peserta didik beralasan bosan, zaman dahulu tidak modern jadi membosankan. Selain itu memakai media bermain sirkuit *training* ini hanya memakai media seadanya ataupun bahkan tidak memakai media terbaru selain itu pendidik pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak mempunyai inovasi ataupun tidak kreatif untuk mengembangkan bermain sirkuit dengan modern.

Permasalahan yang ada pada penelitian ini memberikan solusi yakni mengembangkan model bermain sirkuit untuk melatih gerak dasar peserta didik kelas 1 sekolah dasar. Dengan solusi tersebut dapat diharapkan peserta didik mempunyai ketertarikan dengan bermain sirkuit. Dengan model bermain yang dikembangkan menjadi lebih baik dan bervariasi. Sehingga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang mempunyai keterkaitan dengan bermain sirkuit *training* mampu membuat ketertarikan peserta didik dan tidak membuat peserta didik menjadi peserta didik yang tidak aktif. Berikut ialah kerangka berfikir pada penelitian ini terlihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.2

Kerangka Berfikir

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Komar Ruzaman, Pembelajaran Gerak Dasar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar melalui Permainan, *Prosiding Seminar dan Diskuis Nasional Pendidikan Dasar 2018*, ISSN: 2528-5564.
- Amirzan, Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V, *Journal Tunas Bangsa*, Vol. 5, No. 2, Agustus 2018.
- Anas Sudijono, *Statistik Pendidikan*. Rajawali Press, 2018.
- Andi Nur Cahyo, Pengembangan model permainan sirkuit kardio untuk Meningkatkan Kefugaran Jasmani Pada Anak usia 6-9 tahun, *Jurnal Pendidikan Kesehatan rekreasi*, Vol. 5, No. 2, Hal. 11-17, 2019. DOI : 10.5281/zenodo.3338697.
- Arif Hidayat, Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif Menggunakan Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 2, No. 2, September 2017.
- Bafirman, Pembentukan Akhlakul Karimah Melalui Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasa, *Tadris: Jurnal Keguruan Idan Ilmu Tarbiyah*, 01 (1) (2016) 41-55, ISSN: 201-7562, Juni 2016.
- Benny A Pribadi, *Desain dan Pengembangan Program Pelatihan Berbasis Kompetensi Implementasi Model ADDIE*, Jakarta: Prenada Media Group, cet 3, 2020.
- Cucu Hidayat, Dicky Tri Juniari, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Yogyakarta: CV. Budi Utama, Juni 2020.
- Dhedhy Yuliawan, Pembentukan Karakter Anak dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, *Jurnal Sportif* ISSN: 2477-3379.Vol. 2, 1 Mei 2016.

- Dini Rosdiana, *Kurikulum Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Faizal Suharnoko, Guntur Firmansyah, Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2018.
- Galang Prihardi Mahardhika, *Digital Game Based learning* dengan Model ADDIE untuk Pembelajaran Doa Sehari-Hari, *Teknoin*, Vol. 22, No. 21, Juni 2015.
- Husdarta, *Manajemen Pendidikan Jasmani*, Edisi 3, Bandung: Alfabet, 2017.
- I Md Yama Ardika, I nym Kanca, I nym Sudarmada, "Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kelincahan dan Daya Ledak otot Tungkai". *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, (Vol II Tahun 2015).
- Jamaludin, Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan VO2max Atlet Porprov Tarung Derajat Lombok Timur, Mataram, Vol. 6 No. 1, Maret 2019, ISSN: 2355-4355.
- Kadek Dian Vanagosi, Konsep Gerak Dasar untuk Anak Usia Dini, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol, 1 : Hal 72-79, Juni 2016.
- Kristi Utami, Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Sirkuit untuk Mengembangkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas Bawah, Yogyakarta: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.
- Lilis Suryani, Survey Kemampuan Gerak Dasar Guru PAUD di DKI Jakarta, *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 01, No. 01, Oktober 2018.
- Made Vina Arie Paramita, Panggung Sutapa, Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit untuk Meningkatkan Motorik halus Anak Usia 4-5 Tahun, *Jurnal Golden Age*, Vol. 3 No. 01, Juni 2019.

Mohammad Syaifuddin, Implementasi Pembelajaran Tematik di Kelas 2 Sekolah Dasar Negeri Demangan Yogyakarta, *Jurnal Tadris Keguruan dan Ilmu Tarbiyah* 02 (2) (2017) 139-144, DOI: 10.24042/tadris.v2i2.2142, Desember 2017.

Mohammad Syaffruddin Kuryanto, Ika Ari Pratiwi, hubungan Permainan Tradisional Betengan Terhadap Gerak Lokomotor Siswa, *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. Vol.1 No.2, Desember 2018.

Muhammad Setyo Hadisaputra, Pengaruh Penerapan Permainan Berburu Binatang dan Benteng-Benteng Terhadap Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, *JMP Online*, Vol 3, No. 2, 352-267. E- ISSN 2550-0481, p-ISSN 2614-7254.

Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2017.

Nurul Fajar Muslimah Ningrum, Pamuji Sukoco, Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Perseptual Motorik dan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah, *Jurnal Keolahragaan*, 5, (2), 2017, ISSN 2339-0662, 171-172.

Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*, cet 5, Jakarta: Bumi Aksara, 2017.

Oktaria Kusumawati, Pengaruh permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah, *Jurnal Trampil Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, Vol. 4 No. 2 Oktober 2017, 125-128.

Pupung Puspa Ardini, Anik Lestari Ningrum, *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini (Sebuah Kajian Teori dan Praktik)*, Prambon Nganjuk: Adjie Media Nusantara, 2018.

- Retno Mundi Pertiwi Tuasikal, Nurhasanah, Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit untuk Membantu Pola Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome, *Jurnal Jendela Olahraga*, Vol. 3, No. 2, 2018: 26-36. DOI: 10.26877/jo.v3i2. 24552.
- Rifki Jamaludin, Kungku Cristian, Circuit Training Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Siswa SMA Negeri Tojo UNA-UNA, *Jurnal Sprort Sciensec and Physical Education*, Vol. 7, No. 2, Juli-Desember 2019.
- Rio Saputra, Pengaru Permainan Sirkuit dengan Pos terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri 07 VII Kota Bisati Sungai SariaK Kabupaten Padang Pariman, *Jurnal Stamina*, Vol. 3, No. 8, Agustus 2020, 667-6674.
- S Arikunto, *Prosedur Penelitian*, edisi revisi IV, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2019.
- Sigit Ansori, Abdul Rachman Syam, Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa disabilitas Rungu, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 07 No. 03, Tahun 2019, 479-483.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Syamsul Bakhri, Animasi *Interaktif* Pembelajaran Huruf dan Angka Menggunakan Model ADDIE, *Jurnal INTENSIF*, Vol. 3 No.2, August 2019.
- Syahrial Bakhtiar, *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*, UNP Press: Padang, 2017.
- Tara Rhiskita Citra Beauty Nurhasanah, Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK, *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol 6, No. 2 , 2656-5862, Oktober 2020.

Tomi Ripandi, Entan Saptani, Tedi Supriyadi, Meningkatkan Variasi Gerak Dasar dalam Pembelajaran Melalui Target, *Jurnal Sportive*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2017.

Yandri Navli, *Wawancara dengan Guru Kelas 1*, Ruang Guru Sekolah Dasar Al-Azhar 1 Bandar Lampung, 15 Maret 2021.

Yudesta Erfayliana, Aktivitas Bermain dan Perkembangan Jasmani Anak, *Jurnal Terampil : Jurnal Pendidikan dan pembelajaran Dasar*. Vol 3. No 1, 2016.

Yulias Wulan Fajar, Endang Ratnasari, Efektivitas Permainan Sirkuit Pintar Melatih Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun, *Jurnal PG PAUD Truojoyo*, Vol 2, No, 2, 2015.

Yulingga Nanda Hanief, Sugito, Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional, *Jurnal Sportive*, Vol. 1 No. 1 November 2015.

Zuhar Ricky, Erit Triana, Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar dengan Modifikasi Permainan Kecil di Sekolah Dasar, *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, ISSN 2461-3961, Vol 5, Issue 2, pp. 161-167, DOI 10.V5i02.516. September 2019.

